



Umbrella Multicultural Health Co-op

How to Manage COVID symptoms

December 16, 2020

Si tiene COVID-19, o cree que podría tenerlo, la enfermedad debería desaparecer por sí sola en unos 10 a 14 días. La mayoría de las personas (80%) se recuperan sin un tratamiento especial. Pero COVID-19 puede causar una enfermedad grave o incluso la muerte en adultos mayores y personas con otros problemas médicos.

Cuáles son los síntomas?

Los síntomas del COVID-19 son como los de otras enfermedades que afectan los pulmones y las vías respiratorias. Esta es una lista de síntomas comunes y otros que usted puede tener:

Common symptoms	Other symptoms
<ul style="list-style-type: none">● Fiebre● Tos● Agitada(o) (Respiración corta)● Problemas para respirar● Ardor de garganta● Fluido nasal	<ul style="list-style-type: none">● Nariz mormada (tapada)● Problema para pasar saliva● Dolor de cabeza● Escalofríos● Dolor muscular o de articulaciones● Malestar general● Sentirse más cansancio de lo usual o con falta de energía● Sintiendo enfermo(a) del estómago, tener vómito, diarrea o falta de apetito● Pérdida del olfato y del sentido del gusto● Conjuntivitis (ojos rojos)

Qué hacer cuando sienta síntomas

Si tiene alguno de estos síntomas, debe aislarse por sí mismo al menos durante 10 días después de que comenzaron o hasta que desaparezcan, lo que sea más prolongado. Quédese en casa y limite su contacto con los demás.

Mientras esté aislada(o), con los síntomas de COVID-19, esto es lo que puede hacer en casa para ayudarle a sentirse mejor:

- **Manejo de la fiebre**

- Use acetaminofén (Tylenol). No use AINE (Advil, Motrin, Ibuprofeno) o antihistamínicos (medicamentos para la alergia) para controlar la fiebre o el dolor.
 - Lea atentamente y siga todas las instrucciones del paquete. Es posible que algunos medicamentos para la tos y el resfriado no sean seguros para los niños pequeños o las personas con determinadas afecciones (como enfermedad renal).
 - Si la fiebre le hace sentir incómodo, pase una esponja por el cuerpo con agua tibia para bajar la fiebre. No use agua fría ni hielo. Bajar la fiebre no hará que sus síntomas desaparezcan más rápido, pero puede hacer que se sienta más cómodo.
- **Controlar la tos y la dificultad para respirar**
- No fume ni inhale humo de segunda mano.
 - Para ayudar a despejar la congestión nasal, respire el aire húmedo de una ducha caliente o haga inhalaciones en un recipiente lleno de agua caliente cubriéndose en una toalla junto con el recipiente, al menos por diez minutos. Además use gotas o haga enjuagues nasales con agua salada para aflojar la mucosidad seca.
 - Si le duele la piel alrededor de la nariz y los labios por sonarse mucho la nariz, aplique un poco de vaselina en el área. Lávese siempre las manos después de tocarse la cara.
 - Si tiene una tos seca y cortante, puede probar con un medicamento para la tos para detener el reflejo de la tos. Pregúntele a su farmacéutico cuál es el adecuado para usted. Los niños menores de 6 años no deben usar medicamentos para la tos.
 - Levante la cabeza con una almohada adicional si la tos lo mantiene despierto por la noche.
 - Para aliviar el dolor de garganta, chupe una pastilla o un caramelo duro. No se los dé a niños menores de 6 años debido a los peligros de asfixia.
- **Mantenga hábitos saludables.**
- Beba muchos líquidos. El agua, la sopa, el jugo de frutas o el té caliente con limón y miel pueden ayudarlo a mantenerse hidratado y aliviar el dolor de garganta.
 - Si tiene malestar estomacal, debe beber aún más sorbiendo continuamente pequeñas cantidades de líquidos que contienen sal, como bebidas deportivas.
 - Descanse lo suficiente y lávese las manos con frecuencia.
 - Incorpore frutas y verduras frescas en su dieta.
 - Incorpore ejercicio en la medida de sus posibilidades.
 - Elimine los factores estresantes lo mejor que pueda; manténgase conectado con sus amigos y familiares a través de llamadas telefónicas u otra tecnología.
 - Si toma medicamentos recetados, asegúrese de seguir la dirección exacta, la dosis y la duración del tratamiento.

Consultar profesionales de la salud:

Si cree que podría tener COVID-19, llame a Health Link al 811 o a su CCHB desde su casa antes de ir a una clínica.

Llame al 911 si está gravemente enfermo y necesita ayuda médica de inmediato:

- Tiene dificultad para respirar o dolor de pecho severo.
- Está muy confundido o no piensa con claridad.
- Se desmaya (pierde el conocimiento).

Llame a su médico o a Health Link al 811, u obtenga atención médica de inmediato si:

- Tiene problemas para respirar, nuevos o peores.
- Sus síntomas empeoran.
- Empieza a mejorar y luego empeora.
- Tiene deshidratación grave, como: tener la boca muy seca, orinar muy poco o sentirse muy mareado.